

La Ratatouille

La recette magique qui nous fait revivre notre enfance...

- 4 Pers.
- 30 Min
- 1 Heure

La ratatouille est un plat typiquement du Sud, composé de légumes, mijoté, et qui sent bon le soleil. Accompagné de viande ou de céréales comme le riz, le quinoa, le blé, la ratatouille est un plat qui plaira à toute la famille.

Simple à préparer et économique, la ratatouille chatouille les papilles grâce au mélange subtil des parfums des légumes qui regorgent de soleil et qui nous rappelle notre enfance à chaque bouchée.

Ingrédients

- 3 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 4 tomates bien mûres
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive vierge extra Tramier
- Sel, poivre
- un bouquet garni

Préparation

Lavez et détaillez les courgettes, l'aubergine, le poivron vert, jaune et le rouge, en cubes de taille moyenne.

Coupez les tomates en quartiers, et émincez l'oignon.

Dans une poêle, versez un peu d'huile d'olive et faites revenir les uns après les autres les différents légumes pendant 5 minutes pour qu'ils colorent. Commencez par les poivrons, puis les aubergines et les courgettes.

Dans une autre poêle, faites revenir les oignons et les tomates que vous cuirez ensemble dans un filet d'huile d'olive.

Après avoir fait cuire les légumes, ajoutez-les tous aux tomates et aux oignons, baissez le feu puis mélangez.

Ajoutez un bouquet garni de thym, de romarin et de laurier, salez, poivrez, puis couvrez pour laisser mijoter 40 minutes en remuant régulièrement.

A environ 10 minutes du terme de la cuisson, ajoutez les gousses d'ail écrasées puis couvrez de nouveau.

Assaisonnez encore une fois si besoin.

Servir chaud en entrée ou en accompagnement avec votre viande.